

¿Está tentado?

Algunas veces, necesitamos ayuda para superar las tentaciones.



Este es un método que puede usar...

1. Grite **¡¡¡PARA!!!** Dígalo en voz alta o para usted mismo.
2. Respire lenta y profundamente cinco veces. Relájese...
3. Mencione 3 cosas malas que seguramente ocurrirán si sucumbe al impulso.
4. Piense rápidamente en algo que puede hacer en su lugar ¡y hágalo!

¡Problema solucionado!

¡Felicitaciones!

